ధ్యానానికి మొదటి మెట్లు
యమ, నియమాలు

✧✾✧



- అస్తేయము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మ చర్యము, అహింస, సత్యము. ఇవి బాహ్యాజగత్తులో ఇతరులతో మనం ఆచరించవలసిన నియమావళి.
-- వీటిని "యమములు" అంటారు.
- మనం ఎలా ఉండాలి అని చెప్పేవి నియమాలు. శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము. ఇవి "నియమాలు".
- కేవలం ఈ యమ నియమాలు పాటించగలిగితే, బిగినింగ్‌లోనే మీకు చాలా సిద్ధులు వచ్చేస్తాయి.

✧✾✧

డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ M.Sc., Ph.D.

ధ్యానానికి మొదటి మెట్లు - యమ నియమాలు

ఎడిటర్ : గురు సీతారాం

పునర్ముద్రణ :
5. 2. 07

వెల : రూ. 20.00

ప్రతులకు :
పి. సీతారాముడు,
7-7-45/5, సుజాతా హాస్పిటల్ దగ్గర,
నరసయ్య అగ్రహారం,
భీమవరం - 534 203, ప.గో. జిల్లా.
ఫోన్ నెం. : 08816 - 234615
99853 33039

పబ్లిషర్స్ :
విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్, భీమవరం

ప్రింటర్స్ :
సాయి ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్, భీమవరం

ధ్యానానికి మొదటి మెట్లు యమ, నియమాలు

23.1.04 మధ్యాహ్నం శ్రీ దుర్గా గాయత్రీ శక్తిపీఠం, భీమునిపట్నంలో
డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము.

- స్వాధ్యాయం ఉంటే తప్ప ధ్యానం యొక్క రిజల్ట్ రాదు
- ఆలోచించటం ఎలా అనేది నేర్పేదే ఆధ్యాత్మికత
- సవ్యంగా ఆలోచించగలిగితే నువ్వు ఏం అనుకుంటే అది జరుగుతుంది
- యమ, నియమాలు లేకుండా సాధన చేస్తే నువ్వు రాక్షసుడివైపోతావు
- యమ, నియమాలు పాటించటం వల్ల వచ్చే సిద్ధులు
- అస్తేయం పాటించటానికి చిన్న చిట్కా
- ఈ దోమలన్నీ మన వాక్కులే
- యాక్సిడెంట్స్‌కి కారణం మీ క్రిటిసిజమే
- ఉన్న దానితో సంతోషంగా ఉండగలిగితే మీకు రోగాలు రావు
- తపస్సులో పాటించాల్సిన 4 సంయమాలు

మౌంట్ శంబళా,
దేశ్‌ముఖీ రోడ్, బాట సింగారం, హైదరాబాద్ వారి సౌజన్యంతో

ఓం................ ఓం................ ఓం................

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః

అఖండమండలాకారం వ్యాప్తంయేన చరాచరమ్
యత్పదం దర్శితంయేన తస్మై శ్రీగురవే నమః

❀ ధ్యానం అంటే ఒకే విషయం గురించి అనేక కోణాలలో ఆలోచించటం.

-- కానీ ధ్యానంలో కళ్ళు మూసుకుని ఆలోచించే ముందు ఆ విషయం మీద ఆ వ్యక్తి ఎక్స్‌పర్ట్ అయివుండాలి.

-- లేకపోతే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నంత మాత్రాన ఏమీ తెలియదు.

స్వామి రామతీర్థ పేరు మీరు వినేవుంటారు. ఆయన మేథమెటిక్స్‌లో ఎమ్.ఎ. చేశాడు. మేథమెటిక్స్ ప్రొఫెసర్‌గా కూడా చేశాడు. చదువుకునే రోజుల్లో పరీక్ష పేపర్లు వ్రాస్తోన్నపుడు ఆయనకి ఒక విచిత్రమైన అలవాటు ఉండేది. సాధారణంగా క్వశ్చన్ పేపర్‌లో 8, 9 క్వశ్చన్స్ ఇచ్చి ఆన్సర్ ఎనీ ఫైవ్ అంటారు. స్వామి రామతీర్థ అలవాటు ఏమిటంటే, క్వశ్చన్ పేపర్ అంతా ఆన్సర్ చేసేసి మీ ఇష్టం వచ్చిన ఐదు క్వశ్చన్స్‌కి మార్కులు వేయండి అనేవాడు. అన్ని క్వశ్చన్స్‌కి కరెక్ట్ ఆన్సరే వ్రాసేవాడు. సెంట్ పర్సెంట్ వచ్చేది.

ఆయన ఎమ్.ఏ. పరీక్షలకి ప్రిపేర్ అవుతూ ఒక క్వశ్చన్ సాల్వ్ చేసుకుంటున్నాడు. ఆన్సర్ రాలేదు. ఇంక ఎంతో ప్రయత్నం చేశాడు, ఆన్సర్ రాలేదు. ఆయనకి ఒళ్ళు మండింది. కత్తి తీసి, ఇంక ఎందుకు, నా ప్రాణాలు ఇచ్చేసుకుంటానని కత్తి మెడ మీద పెట్టుకున్నాడు. బంగారపు అక్షరాలలో దాని సొల్యూషన్ ఆయనకి కనిపించింది.

"ఇదేదో బావుంది మాష్టారు! మేమందరం ఇది మా పిల్లలకి చెప్తాం!"

"నువ్వు కత్తి తీసుకో, మెడ మీద పెట్టుకో. నాకు జవాబు వస్తుంది అనుకోగానే జవాబు వస్తుంది. నువ్వు వ్రాసెయ్ పరీక్షలో. మళ్ళా కత్తి పెట్టి పొడుచుకోకు నాయనా! జాగ్రత్త, గుచ్చుకుంటుంది."

రాదుకదా!

మరి ఆయనకు ఎందుకు వచ్చింది?

❀ ధ్యానం చేయడానికి ముందు ఆ సబ్జెక్ట్ మీద మీరు చాలా స్వాధ్యాయం చేసుకుంటే తప్ప ధ్యానం యొక్క రిజల్ట్ రాదు.

మనం చేసే తప్పు అది.

ధ్యానం చేయటానికి ముందు నువ్వు మననం చేసుకుని ఉండాలి. ఆ సబ్జక్ట్ మీద ఎంత విజ్ఞానాన్ని సేకరించగలవో అంత విజ్ఞానాన్ని సేకరించిన తరవాత ధ్యానం చేయాలి.

పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్, మాస్టర్స్ డిగ్రీ అయిన తరువాత రీసెర్చ్ చేస్తారు.

మాస్టర్స్ డిగ్రీ అంటే ఏమిటి?

ఆ సబ్జక్ట్ మీద అనాడు ప్రపంచంలో ఉన్న మొత్తం విషయాలు కూలంకషంగా అవగాహన చేసుకునే జ్ఞానం ఇస్తారు.

కెమిస్ట్రీలో ఎమ్మెస్సీ చేశాడు అంటే, మొత్తం కెమిస్ట్రీ పుస్తకాలు అన్నీ చదవలేడు కాని, అతనికి ఏమాత్రం జ్ఞానం వస్తుందంటే, కెమిస్ట్రీలో ఏ పుస్తకం చదివినా, మొదటిసారి చదివినా అతనికి అర్థమవుతుంది.

❃ అటువంటి వాళ్ళు ధ్యానం చేస్తే కొత్త విషయాలు కనిపెట్టగలరు.

-- దాన్నే పి.హెచ్.డి. అంటాం.
రీసెర్చ్ అంటాం.

అంచేత మేము 10వ క్లాసు తరవాత రీసెర్చ్ చేసేస్తామండీ అంటే చేయలేరు కదా!

అంచేత ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో

ధ్యానము పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ లాంటిది.
జపము హైస్కూల్ లాంటిది,
ప్రాణాయామము డిగ్రీ లాంటిది.
కానీ ఈ మూడూ కావాలి.

పి.హెచ్.డి. చేసినవాడు ఎప్పుడో అప్పుడు టెన్త్ క్లాస్ చదివే ఉంటాడు. గ్రాడ్యుయేట్ అయ్యేవుంటాడు.

❃ అంచేత జపము, ప్రాణాయామము లేకుండా ధ్యానంలోకి మనం ప్రవేశించలేం.

కానీ ఈ ప్రవేశించటానికి ముఖ్యంగా మీకు కావలసింది ఏమిటంటే,

ముందు మీరు ఆలోచించటం
నేర్చుకోవాలి.

మాకు ఆలోచించటం రాదా అని చాలా మందికి కోపం వస్తుంది. కచ్చితంగా రాదు మనకి.

సిగరెట్ స్మోకింగ్ ఈజ్ ఇన్జ్యూరియస్ టూ హెల్త్ అని వ్రాశాక, నువ్వు 20 రూపాయలు ఇచ్చి ఆ సిగరెట్ పేకెట్ కొని త్రాగుతున్నావంటే, నీకు బుద్ధి ఉన్నట్టా, లేనట్టా? మీరే చెప్పండి.

"మాస్టారూ! మీకు ఎంత ధైర్యం! మమ్మల్ని మూర్ఖులు అంటారా, తిడతారా!" అని మీకు కోపం రావచ్చు. నాయనా నువ్వు త్రాగితే ఛస్తావురా అని వాడు చెప్తూవుంటే, గొప్పగా వెళ్ళి నువ్వు త్రాగటమే కాకుండా నీ స్నేహితులకు కూడా ఇస్తూవుంటే, మీకు ఆలోచించటం వచ్చినట్టా, రానట్టా?

మనము బుద్ధిహీనులము.

చాలా మంది నన్ను అడుగుతూ ఉంటారు, "త్రాగుడు ఇలాంటి వాటిని గవర్నమెంట్ బ్యాన్ చేసేయొచ్చు కదండీ!"

దాన్ని గవర్నమెంట్ బ్యాన్ చేయటం ఎందుకు? నువ్వు త్రాగటం మానేస్తే అసలు వాళ్ళు అమ్మరు.

ఇవాళ నుంచీ మేమందరము ఆవు పాలే త్రాగుతాము అని వైజాగ్ వాళ్ళందరూ నిర్ణయించుకున్నారు అనుకోండి, కచ్చితంగా వైజాగ్‌లో ఆవు పాలే దొరుకుతాయి. అది గ్యారంటీ. దానికి గవర్నమెంట్ ఒక జీవో పాస్‌చేసి, కొన్ని లక్షల మంది స్టాఫ్‌ని పెట్టి చేయక్కర్లేదుకదా!

✧ అంచేత గవర్నమెంట్ కాదు మారాల్సింది, నువ్వు మారాలి.

నువ్వు మారేవనుకో, చుట్టూరా ఉన్న వాళ్ళు నిన్నేం చేయలేరు.

హిరణ్యకశిపుడు లాంటి తండ్రి. మామూలు తండ్రి కాదుకదా అతను. 3 లోకాల్ని జయించినటువంటి తండ్రి. 5 ఏళ్ళ పిల్లవాడ్ని చావగొట్టి చెవులు మూయటానికి ట్రై చేశాడు. వాడు పోయాడు తప్ప ఈ బచ్చాగాడిని ఏం చేయలేకపోయాడు.

☺ కానీ ఇంత మంది గురువులు వచ్చి మనలాంటి బుద్ధిశాలుర్ని ఏమీ మార్చలేకపోతున్నారు.

తప్పు ఎక్కడుందో అర్థమవుతోందా?

ఆలోచించటం నేర్చుకోండి.

ఇది మనకు రాదు.

❋ ఇటీజ్ ఏన్ ఆర్ట్ టూ బీ లెర్న్ట్.

-- సైక్లింగ్ ఎలా నేర్చుకోవాలో, డ్రైవింగ్ ఎలా నేర్చుకోవాలో,
ఆలోచించటం కూడా నేర్చుకోవాలి.

❂ ఆ ఆలోచించటం ఎలా అనేది నేర్పే విద్య ఆధ్యాత్మికత.

అది గుర్తుంచుకోండి.

❋ ఆధ్యాత్మికత ఈజ్ ఏ సైన్స్.

-- భగవంతుడికి దానికి ఏమీ సంబంధం లేదు. మీరు చాలా జాగ్రత్తగా ఇది గుర్తుంచుకోండి.

మనం ఎందుకో భగవంతుడికీ, ఆధ్యాత్మికతకీ సంబంధం పెట్టేస్తాం.

సంబంధం లేదసలు.

ఎంచేతంటే,

రాక్షసులూ ఆ భగవంతుణ్ణే ఉపాసన చేశారు. ఋషులూ ఆ భగవంతుణ్ణే ఉపాసన చేశారు.

రావణాసురుడుకంటే గొప్ప తపస్వి మనకి దొరకడు. వాల్మీకి లాంటి ఋషి, ఋషి అంటే ఆయన చెప్పింది సత్యము అని. ఒకవేళ ఆయన చెప్పింది అబద్ధం

అయినా, ఋషి చెప్పాడు కనుక అది సత్య మైపోవాలి. ఋషి యొక్క వాక్కులో అంత పవరు ఉంటుంది. అలాంటి ఋషి ఏం చెప్పాడంటే, న భూతో న భవిష్యతి. రావణా సురుడు లాంటి తపస్వి మరి రాడు.

మామూలు వ్యక్తి కాదతను.

అతనికి రెండే కోరికలు ఉన్నాయట.

① స్వర్గానికి మెట్లు వేద్దామని.

② అసలు భూమిని స్వర్గంగా మార్చేద్దాం అని.

ఈ రెండూ ఒక దాని మీద ఒకటి ఆధారపడిన కోరికలు.

ఈ రెండూ ఆయన నిర్ణయించుకో లేకపోయాడు. స్వర్గానికి మెట్లు వేద్దామా, లేకపోతే భూమిని స్వర్గంగా మార్చేద్దామా? ఏది మంచిదో పాపం ఆయన తేల్చుకోలేక పోయాడు. చివరికి ఆయన వెళ్ళిపోయాడు.

ఎందుకు చెప్తున్నాను ఇది?

ఏదైనా ఒక మంచి విషయం వింటే, మీరు దాన్ని తక్షణం అమలు పరచకపోతే ఆ ఐడియా దాటిపోతుంది. మళ్ళీ మీరు అమలు చేసుకోలేరు.

❀ మళ్ళీ మీరు అమలు చేసినా, ఆ ఫలి తాలు రావు.

పరీక్ష ఈ సంవత్సరం వ్రాయలేదు మీరు, నెక్స్‌ట్ ఇయర్ వ్రాస్తాం అనుకుం టారు. కానీ నెక్స్‌ట్ ఇయర్ మీరు పరీక్ష వ్రాస్తే ఈ సంవత్సరం పరీక్ష రాసిన రిజల్ట్ మీకు రాదు. కొన్ని లక్షలమంది మీకు ముందు వెళ్ళిపోయివుంటారు. అంతేకదా!

ఆలోచించటం నేర్చుకోండి.

❀ మనకి ఆలోచించటం రాదు.

-- వర్రీ అవటం వచ్చు,
వ్యధ చెందటం వచ్చు,
బాధ పడటం వచ్చు.

బాధపడటం అంటే,

సమస్యని ఆలోచిస్తూవుంటాం తప్ప, ఆ సమస్యకి విరుగుడు ఆలోచించం.

నాకు ఉద్యోగం లేదు, నాకు ఉద్యో గం లేదు, మా అమ్మాయికి పెళ్ళి కావటం లేదు, మా అమ్మాయికి పెళ్ళి కావటం లేదు, ఇది వ్యధ.

ఆ ఆలోచన కార్యరూపం దాల్చటా నికి నువ్వు ఏం చేయాలి అనేది ఆలోచించ టం మొదలెడితే నీకు బాధ ఉండదు.

ఆధ్యాత్మికత అది చెప్తుంది.

❀ నువ్వు ఆధ్యాత్మిక జగత్తులోకి వెళ్ళి, ఆధ్యాత్మికంగా ఆలోచనా విధానం నేర్చుకున్నావు అన్నదానికి నిదర్శనం ఏమిటంటే,

నువ్వు ఏమనుకుంటే అది జరుగుతుంది.

అందులో స్పిరిట్యులిజము, కంటికి కనిపించని శక్తి ఏం లేదు, నీ ఆలోచనే.

❋ సవ్యంగా ఆలోచించగలిగితే రిజల్ట్స్ గ్యారంటీగా వస్తాయి.

కానీ ఆ ఆలోచనా విధానం మనకి తెలియాలి. హౌ టూ థింక్ మనకి తెలియాలి.

✣ ఆ హౌ టూ థింక్ తెలియటానికి ధ్యాన విధానంలో నాలుగు స్టెప్‌లు చెప్పారు ఋషులు.

-- ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి. 4 స్థితులు ఇవి.

-- ఈ 4 స్థితులు కంటే ముందు యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామాలు అని చెప్పారు.

❋ ఇవన్నీ వదిలేసి డైరెక్ట్‌గా ధ్యానం నేర్చుకుంటాం అంటారు చాలా మంది.
మీరే చెప్పండి, మనం తెలివైన వాళ్ళమో, మూర్ఖులమో!

నువ్వు ఎలా నేర్చుకోగలవు?

"ఆ, ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో డైరక్ట్‌గా ఎమ్.ఏ. చదివేయొచ్చు" అంటున్నావు.

నువ్వు ఓపెన్ యూనివర్శిటీలో చదివినా, నీకు అక్షరాలు తెలియకపోతే అక్షరాల దగ్గర నుంచి మొదలెట్టాల్సిందే. ఆ స్థితికి వెళ్ళాకే నీకు ఆ పరీక్ష రిజల్ట్ వచ్చేది.

అంచేత ధ్యానం చెయ్యాలి అంటే ఈ క్రిందన ఉండే స్టెప్స్ మనం పూర్తిగా మర్చిపోయాం. ఆ క్రింద స్టెప్స్‌ని ఎవరూ పట్టించుకోవటంలేదు, దాని గురించి ఎవరూ మాట్లాడటం లేదు.

❋ యమ, నియమాలు - ఇవి మనస్సుకి సంబంధించినవి.

-- ఈ యమ నియమాల గురించి అసలు ఎవరూ మాట్లాడరు. అవి ఫస్ట్ రెండు స్టెప్‌లు.

❋ యమ, నియమాలు అయ్యాక ఆసనం.
ఆసనం అయ్యాక ప్రాణాయామం.
ప్రాణాయామం అయ్యాక ప్రత్యాహారం.
ప్రత్యాహారం అయ్యాక ధారణ.
ధారణ అయ్యాక ధ్యానము.
ధ్యానము అయ్యాక సమాధి.

స్టెప్‌వైజ్ నేర్చుకోవాలి.

అంచేత చాలా హైలెవెల్ ఇంటిలెక్చువల్ బీయింగ్స్‌కే ఈ క్లాసుల్లోవున్న రుచి అర్థమవుతుంది. కానీ ఆ రుచి అర్థమయ్యాక, మొదలెట్టటం మళ్ళా ఎక్కడ్నుంచి మొదలెట్టాలో మాత్రం గుర్తుంచుకోండి.

ఎక్కడ్నుంచి మొదలెట్టాలి?

యమ, నియమాల దగ్గర్నుంచి మొదలెట్టాలి. అది ఎవ్వడూ మాట్లాడటంలేదు.

తప్పు అక్కడ జరుగుతోంది.

❀ ఫండమెంటల్స్ లేకుండా నేను పైకి వెళ్ళిపోతాను అంటే రాక్షసుడివైపోతావు.

-- యమ, నియమాలు లేకపోవటంవల్లే రావణాసురుడు రావణాసురుడు అయ్యాడు.

☝ అంచేత మన ఆలోచనా విధానం కరెక్ట్ గా ఉండటంలో ఫస్ట్ కండిషను,

-- ఈ యమ నియమాల యొక్క ప్రాముఖ్యత మనం మర్చిపోకూడదు.

యమ, నియమాలలో యమములు అంటే,

అహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహా యమాః

(ప.యో.సూ., సా.పా. - 29 సూ.)

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము. ఇందులో మొట్టమొదట నేర్చుకోవల్సింది అపరిగ్రహం.

అపరిగ్రహము అంటే ఏమిటి?

మనది కానిది
మనం ముట్టుకోకూడదు.

మనది కానిది మనం ముట్టుకోము. మనదైతే మనం ఎలాగూ ముట్టుకుంటాం, వాడుకుంటాం.

నాది అయిన వస్తువునే నేను ముట్టుకుంటాను, నాది కాని దానిని నేను ముట్టుకోను అనేది మీకు కంట్రోల్లోకి వచ్చిందా, లేదా అనే దానికి పతంజలి ప్రూఫ్ ఏమిస్తాడు అంటే,

❀ నువ్వు కరెక్ట్‌గా అపరిగ్రహము చేస్తే, నీ పూర్వజన్మ వృత్తాంతం నీకు తెలిసి పోతుంది.

అపరిగ్రహ స్థైర్యే జన్మకథన్తాసంబోధః

(ప.యో.సూ., సా.పా. - 39 సూ.)

మీకు అదే టెస్ట్. ఇంక మీరు ఎవర్నీ అడగక్కర్లేదు. మీ పూర్వజన్మలు మీకు అర్థమయ్యాయి అంటే, మీరు అపరిగ్రహం చేసుకున్నారు అని అర్థం.

అస్తేయము అంటే ఏమిటి?

దొంగతనం చేయకుండా ఉండటం.

❀ దొంగతనం చేయకుండా ఉండే మానసిక స్థితి నీలో ఉంటే,

-- భూమిలో ఎక్కడెక్కడ ఏయే రత్నాలు ఉన్నాయో, ఎక్కడెక్కడ ఏ ఖనిజాలు ఉన్నాయో మీకు అర్థమైపోతుంది.

✪ కేవలం ఈ యమ నియమాలు పాటించగలిగితే, బిగినింగ్‌లోనే మీకు చాలా సిద్ధులు వచ్చేస్తాయి.

అందుకని ఈ సిద్ధుల్ని గురువులు చాలా హేయ భావంతో చూస్తారు. ఎంచేత అంటే, ఒకటో క్లాసులో వచ్చిన దాన్ని రీసెర్చ్ లో పట్టుకుని తిరగం కదా! ఎంచేతంటే, అవి కంటిన్యూ అవుతాయి.

జంషెడ్‌జీ టాటా అనుకుంటాను, టాటానగర్‌లో స్టీల్ ప్లాంట్ కట్టినాయన.

ఆయన బ్రిటిష్ గవర్నమెంట్ నుంచి స్టీల్ ప్లాంట్ ఓపెన్ చేయటానికి పర్మిషన్ తీసుకోవటానికి ఇంగ్లాండ్ వెళ్ళాడు. లక్కీగా అప్పుడు వివేకానంద కూడా ఇంగ్లాండ్‌లో ఉన్నాడు. ఈయన బి.ఏ. చదివాడు.

నేను రిజైన్ చేసి ఒక సంవత్సరమే అయింది. మొన్న ఎవరో దారిలో కెమిస్ట్రీ గురించి అడిగితే అసలు మొత్తం మర్చిపోయాను. మరి ఆయన బి.ఏ. చదివిన ఎన్నేళ్ళకో అమెరికా, ఇంగ్లాండ్ వెళ్ళాడు. అంచేత అంతా మర్చిపోయుంటాడు బి.ఏ. కూడా.

ఆయన ఈయన్ని "స్వామీజీ! నేను స్టీల్ ఫ్యాక్టరీ పెట్టబోతున్నాను, ఎక్కడ పెట్టాలి?" అని అడిగాడు. కొంచెం సేపు కళ్ళు మూసుకుని బీహార్‌లో ఇప్పుడు టాటా నగర్ ఎక్కడుందో అక్కడ పెట్టు అన్నాడు.

అస్తేయము!

అన్ని స్టీల్ ప్లాంట్‌లు లాస్‌లో నడుస్తూ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా గవర్నమెంట్ స్టీల్ ప్లాంట్స్. కానీ అదేంటో, ఆ స్టీల్ ప్లాంట్ ఎప్పుడూ ప్రాఫిట్‌లో నడుస్తూ ఉంటుంది. మరి ఆయన బి.ఏ. చదివాడు, ఆయనకు జాగ్రఫీ తెలుసా, జుయాలజీ తెలుసా, మైనింగ్ తెలుసా, ప్లస్ బీహార్ ఎప్పుడైనా వెళ్ళాడా ఆయన? టాటానగర్ ఎక్కడుందో కూడా అప్పుడు ఆయనకు తెలీదుకదా!

అస్తేయము. దొంగతనము చేయకుండా ఉంటే అన్ని రత్నాలు ఎక్కడున్నాయో మీకు తెలిసిపోతాయి.

నిజంగా నువ్వు అస్తేయం మానసిక స్థితి తెచ్చుకుంటే నీకు ఆ రత్నాలు అక్కర్లేదు. ఆ రత్నాలు కూడబెట్టేవాళ్ళు నీ దగ్గరకు వచ్చి నీ పాదసేవ చేస్తారు అని అర్థమవుతోంది కదా! అంచేత ఈ మానసిక స్థితిని డెవలప్ చేసుకోటానికి ప్రయత్నం చేయండి.

ఈ మానసిక స్థితి డెవలప్ చేసుకున్న వాళ్ళకి ఆ ఫలితాలు రావటం నేను ఈనాడు కూడా కళ్ళారా నా స్నేహితులలోనే చూశాను.

✧ అది పెద్ద కష్టమేమీ కాదు.

-- నీది కాని వస్తువుని అసలు నువ్వు ఎందుకు ముట్టుకోవాలి?

అలాగే దొంగతనము చేయకుండా ఉండటం. దొంగతనం చేయకుండా ఉండటానికి శ్రీ కృష్ణుడు ఒక పెద్ద బండరాయి మన నెత్తి మీద వేశాడు.

ఇష్టాన్ భోగాన్ హి వో దేవా దాస్యన్తే యజ్ఞభావితాః
తైర్దత్తానప్రదాయైభ్యో యో భుఙ్క్తే స్తేన ఏవ సః

(భ.గీ. 3 - 12)

స్తేన ఏవ సః నువ్వు నీ కోసమే వండుకున్నావు అంటే, నువ్వు దొంగవే అన్నాడు.

ఇతరుల కోసం వండి, ఇతరులకి పెట్టాక నువ్వు తినాలి అనేది ఒక చిత్రమైన

భారతీయ సంస్కృతి. అతిథి దేవోభవ. ఇప్పుడు ఆ సంస్కారాలు పోయాయి. ఆ సంస్కారాలు తీసుకురాలేం కూడా మనం.

ఎంచేత?

మీరు ఇలాగ నేను వండినది అతిథికి పెడతాను అంటే, మీ ఇంటి ముందు పెద్ద క్యూ ఉంటుంది. వాళ్ళకి తిండి మీరే కాదు కదా, గవర్నమెంట్ కూడా పెట్టలేదు.

ఎంచేత?

అపరిగ్రహం ఉండాలి మళ్ళా.

❀ మాది కానిది మేము ముట్టుకోము అనే వ్యక్తులు ఉన్నపుడు ఈ అతిథి పూజ చాలా గ్రాండ్‌గా పని చేస్తుంది.

-- ఎంచేతంటే, పెడుతున్నారు కదా అని భోజనం చేయటానికి ఎవడు పడితే వాడు వచ్చేయడు.

అంచేత శిరిడీసాయి చెప్పింది గుర్తుంచుకోండి. దీనిని ఆచరించేవాళ్ళని ఈ మధ్య నేను అక్కడక్కడ చూస్తున్నాను. నేను ఇది గత నాలుగైదేళ్ళుగా చెప్తున్నాను. మీరు చేస్తారేమో చూడండి.

☝ భోజనానికి కూర్చున్న తరువాత వడ్డించిన పదార్థాల్లో కమ్మగా ఉండి, కారం ఎక్కువ లేకుండా ఉండే పదార్థాలు ఒక ముద్ద కలిపి, లేచి వెళ్ళి బయట పెట్టిరండి.

-- అది స్తైన ఏవ సః అనే శ్రీకృష్ణుడు యొక్క మాటని క్లాష్ చేస్తుంది.

మీ కోసం మాత్రమే అన్నము వండుకుంటే, మీరు దొంగలే అన్నాడాయన. దొంగలయితే రత్నాలు రావు.

ఒకప్పుడు వెండి కంచాలు నాకు తెలిసి చాలా మంది ఇళ్ళల్లో చూసేవాడిని. బంగారమూ ఉండేది చాలా మందికి. ఇప్పుడు వెండి, బంగారం ఎందుకు లేదు అంటే నువ్వు నీ కోసం వండుకుంటున్నావు.

ఎవడైనా భోజనం చేసే టైముకి వచ్చాడనుకోండి, ఎలాగో అలాగ టైమ్ గడుపుతూ ఉంటాం. వాడికి అర్థమయి వెళ్ళిపోతాను అంటే, ఆ వెళ్లిపో, వెళ్ళిపో అంటాం.

మనతో పాటు ఇంకొక మనిషి కలిసి కూర్చుని తింటే ఏమవుతుంది? ఒక పూట కాస్త తక్కువ తింటే ఏమవుతుంది?

❀ మన దారిద్ర్యానికి అదొక కారణం.

దాని తరవాత డబ్బున్నవాళ్ళకి ఇంకొక రోగం వస్తుంది. వాళ్ళ ఆలోచనలన్నీ సవ్యంగా ఉండి పాపం డబ్బు సంపాదించుకోగలుగుతారు. డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర కూర్చుంటారు, రకరకాల వంటలు చేసి ఉంటాయి. కానీ ఈయన దగ్గర మంచినీళ్ళు పెడతారు. ఎందుకంటే, గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్. ఏదైనా తింటే కడుపు మండుతుంది.

✽ ఒక ముద్ద అన్నం బయట పెట్టటం అలవాటు చేసుకుంటే, మీ కుటుంబంలో ఎవరికీ గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ ఉండవు.

-- గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ ఉన్న వాళ్ళు చేసి చూడండిది.

"మా నౌకరికి చెప్తానండీ పెట్టేయమని."

✽ నౌకరికి గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ ఉండదు.

ఆ ఆలోచనా విధానం మార్చుకోండి. ఇతరులకి మనస్ఫూర్తిగా పెట్టడం నేర్చుకోండి. మీరు వండిన ఆహారంలో ఒక ముద్ద బయట ఏ జీవికైనా ఇస్తే మీరు అతిథి పూజ చేసినట్టే, భగవంతుడికి వండి పెట్టినట్టే.

శిరిడీ సాయి చరిత్రలో లక్ష్మి అనే ఆవిడ గురించి చెప్పుకుంటూ ఉంటాం కదా! బాబా ఎక్కడున్నా కూడా ఆవిడ వెతుక్కుంటూ వెళ్ళి పెట్టేది. చివరికి ఆవిడకు కష్టమౌతోంది అని చెప్పి ఆయన ద్వారకామాయిలో స్థిరపడిపోయాడు. కేవలం ఆవిడ కోసం. అది మనకు పెద్ద అదృష్టంగా మారింది. ఆయన ద్వారకామాయిలో ఉండకుండా అడవిలో అలా తిరుగుతుంటే ఆవిడ గ్యారంటీగా వెతుక్కుంటూ వెళ్ళి పెట్టివుండేది.

ఇది ఎందుకు చెప్తున్నాను?

✧ ఆలోచన. నీకు ఆ విధంగా ఆలోచించటం వచ్చేస్తే, ఆ ఆలోచన నిన్ను ఎంతో దూరం తీసుకెళ్ళిపోతుంది.

ఒక స్టేషన్‌లో 2 రైళ్ళు ప్రక్కప్రక్కనే ఉన్నాయి. కానీ ఒక రైలు ఈస్ట్ వైపు, ఇంకొక రైలు వెస్ట్ వైపు వెళ్తున్నాయి. ఒక రైలు గంటలో 60 మైళ్ళు వెళితే, ఇంకొకటి కూడా అదే గంటలో 60 మైళ్ళు వెళ్ళగలిగింది.

కానీ రెండింటి మధ్య దూరం ఎంత అయిపోయింది? 120 మైళ్ళు.

✽ మీ జీవిత విధానం మారిపోతే, అసలు మీరు వెళ్ళే దిశ మారిపోతుంది.

అంచేత ముందు ఆలోచన మారాలి. దానికి యమ, నియమాలు చాలా ముఖ్యం.

యమ, నియమాల్లో కూడనిది, మీరు చేయలేనిది, ఇది చాలా కష్టమైనది అనే మాట ఎక్కడుంది?

దక్షిణేశ్వర్‌లో కాళికామాత ఆలయానికి ప్రక్కన ఉన్న ఒక తోటలో హోమియోపతి డాక్టర్ ఒకాయన ఉండేవాడు. రామకృష్ణ పరమహంస మందుకోసం అక్కడికి వెళుతూ ఉండేవాడు. ఒకరోజు ఈయన మందు తెచ్చుకోవటానికి తోటకు వెళ్ళాడు. రేపు నేను రాలేను. అంచేత రేపటి డోస్ కూడా నాకు ఇచ్చేయండి అన్నాడు. డాక్టర్ మందు కట్టి ఇచ్చాడు. ఈయన బయటకు వచ్చాడు.

బయటకు వస్తే, గేటు ఎక్కడుందో ఆయనకు కనిపించలేదట.

అపరిగ్రహం!

❀ రేపటికి కావలసింది నువ్వు ఇవాళే మూట కట్టుకుంటున్నావే, అది తప్పు.

రామకృష్ణ పరమహంసకు గేటు ఎక్కడుందో కనిపించలేదు. ఒక అరగంట సేపు అలా తిరుగుతూనే ఉన్నాడట.

అంటే, ఆయన అపరిగ్రహము ఏ స్థితిలో ఉందో ఆలోచించుకోండి.

☺ మనం పరిగ్రహమే పరిగ్రహం కనుక మనకి అన్నీ కనిపిస్తూనే ఉంటాయి.

అపరిగ్రహము అంటే నిన్ను సంపాదించుకోవద్దు అనలేదు, నిన్ను కూడబెట్టుకోవద్దు అనలేదు. నీది కానిది నువ్వు ముట్టుకోకు అంతే. చాలు.

ఏమవుతుందో తెలుసా?

మీ పూర్వజన్మ వృత్తాంతాలు తెలుస్తాయి.

"పూర్వజన్మ వృత్తాంతాలు తెలిసి ఏం చేసుకుంటాం మాస్టారు?"

దానికి ఇంక నేనేమీ చేయలేను

మాకు తెలిసున్న ఒకాయన ఉన్నాడు. నేను ఇలాగే క్లాస్ చెప్తూ, బాబూ కరెక్ట్‌గా జీవించకపోతే మనిషి నీచ యోనులలోకి వెళ్ళే ప్రమాదం ఉంది, జంతువుగా పుట్టే ప్రమాదం ఉంది అన్నాను.

"పుడితే ఏంటిట సార్!" అన్నాడు.

బాగా చదువుకో నాయనా! లేకపోతే ఫెయిలయిపోతావు అని చెప్తాను. ఫెయిలైపోతే ఏంటిట అన్నాడనుకోండి స్టూడెంట్, ఫెయిలైపోతే ఏమవుతుంది? ఏమీ అవదు. నిజంగా ఏమీ అవదు.

❀ నువ్వు నిజంగా ఆ మానసిక స్థితిలోనే ఉంటే అదృష్టవంతుడివే కదా!

అంచేత కొంచెం ఆలోచించటం నేర్చుకోండి.

అపరిగ్రహం అనేది పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. ఎవ్వరైనా చేయచ్చు.

నీది కానిది ముట్టుకోకు.

తమాషా ఏమిటో తెలుసా?

అప్పుడు నీదైనవి అన్నీ నీ దగ్గరకు వస్తాయి. ప్రకృతి నియమం అంతే అది.

అపరిగ్రహము తరవాత అస్తేయము. తరవాత బ్రహ్మచర్యము.

శారీరకమైన బ్రహ్మచర్యము అవసరమే. కానీ అంతకంటే చాలా ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే,

బహూనాం జన్మనామన్తే జ్ఞానవాన్మాం ప్రపద్యతే
వాసుదేవస్సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః
(భ.గీ. 7-19)

అనేక జన్మల యొక్క అంతమున మనుజుడు జ్ఞానవంతుడై సమస్తము వాసుదేవుడే (భగవంతుడే) యను సద్బుద్ధిగల్గి నన్ను పొందుచున్నాడు - అట్టి మహాత్ముడు లోకములో చాలా అరుదు.

✽ అన్ని చోట్లా కూడా ఆ బ్రహ్మ ఉన్నాడు.

-- ఆ బ్రహ్మ యొక్క రూపకల్పనే ఇది అనేటటువంటి మానసికస్థితి తెచ్చుకోవటం నిజమైన బ్రహ్మచర్యము.

☝ కానీ ఇది నిజమైన బ్రహ్మచర్యము అన్నానని శారీరక బ్రహ్మచర్యము ఇంపార్టెంట్ కాదనుకోకండి.

-- శారీరక బ్రహ్మచర్యము నుంచే అంతా స్టార్ట్ అవుతుంది. ఫౌండేషన్ లేకుండా మీరు హై లెవల్‌కి వెళ్ళలేరు.

బ్రహ్మచర్యములో ఈ ఒక్క శ్లోకాన్ని అరవిందో పట్టుకున్నాడు. బాంబ్ కేసులో అరవిందో ఇంకొక ఇద్దరు ఇరుక్కున్నారు. జైల్లో ఉన్నారు. ఆ కాలంలో బాంబ్ కేసు అంటే ఉరిశిక్షే కదా! అందులో ఈయన భారతదేశ స్వాతంత్ర్యానికి పాటుపడుతోన్న వ్యక్తి. జడ్జిమెంట్‌కి ఇంకా 3 రోజులు ఉంది.

ఆ రోజు సాయంత్రం ఒక పొట్లంలో ఈయనకి పెట్టిన ఈ రొట్టెలేవో తిన్నాడు. ప్రక్కన ఉన్న కాగితాన్ని ఉత్తినే ఎత్తి చూస్తే దాని మీద ఈ శ్లోకం ఉంది,

వాసుదేవస్సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః

ఈ ఒక్క శ్లోకాన్ని పట్టుకున్నాడు. చావు భయం. గ్యారంటీగా తెలుసు ఉరిశిక్ష వేస్తారని. ఇంకా 3 రోజులే ఉంది జీవించటానికి. ఆ శ్లోకం అంతు తేల్చుకోవాలనుకున్నాడు.

అన్ని చోట్లా ఆ వాసుదేవుడే ఉన్నాడు. అలాంటి మహాత్ముడు చాలా దుర్లభం అని భగవద్గీత చెప్తోంది. అంతవరకు అర్థమైంది ఆయనకి.

మరి దాన్ని ఎలా ప్రాక్టీస్ చేయాలని చాలా తీవ్రంగా ప్రయత్నం చేస్తుంటే, ఇలా చేసుకో అని ఆయనకు వివేకానంద గొంతు వినపడింది. చేసుకోవటం మొదలెట్టాడు.

మెల్లిమెల్లిగా రెండు రోజులు అయిపోయేసరికి మూడవ రోజు ప్రొద్దున్న,

✧ కిటికీ ఊచల్లో కృష్ణుడు కనిపించటం మొదలెట్టాడు.

-- సెంట్రీలో కృష్ణుడు కనిపించటం మొదలెట్టాడు.

-- ఆ టైల్స్‌లో కృష్ణుడు కనిపించటం మొదలెట్టాడు.

✽ ఆయనకి అన్ని చోట్లా కృష్ణుడే కనిపిస్తున్నాడు. కానీ ఊచలూ కనిపిస్తున్నాయి.

ఆ స్థితి అర్థం చేసుకోండి. ఊచలూ ఉన్నాయి అక్కడ. కానీ ఆ ఊచలలో శ్రీకృష్ణుడు కనిపిస్తున్నాడు.

బ్రహ్మానందముతో నిండిపోయింది నా జీవితము అని వ్రాసుకున్నాడాయన.

సరే బయటకు తీసుకొచ్చి సంకెళ్ళు వేస్తుంటే, ఆ సంకెళ్ళలోనూ శ్రీకృష్ణుడు కనిపిస్తున్నాడు. రోడ్డు మీద నడిపించి తీసుకెళు

తూవుంటే, ఆయనకు అందరూ శ్రీకృష్ణులే కనిపిస్తున్నారు. ఆఖరికి జడ్జిలోనూ కృష్ణుడే కనిపిస్తున్నాడు. ఇక భయమేం ఉంటుంది?

సరే ఏదో సమ్ ఫ్రీక్ అది, ఆయన్ని వదిలేసారు.

వాసుదేవస్సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః అని ఒక్క మాట పట్టుకుని అరవిందో అంత గొప్పవాడు అయిపోయాడు. అదే భగవద్గీతని మనం పారాయణ మీద పారాయణ చేస్తూవుంటాం.

మనకెందుకు రాదు?

ఇవి లేక. ఈ ఫండమెంటల్స్ ఉండాలి.

అపరిగ్రహము, అస్తేయము, బ్రహ్మ చర్యము. దాని తరవాత అహింస.

ఈ అహింస అనే దాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి.

❀ దోమలు, నల్లులు, ఇవంతా భగవత్ సృష్టి కాదు. ఇవంతా మన సృష్టి అని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

ఒకొక్కసారి మిడతల దండు వచ్చి పొలాల్ని నాశనం చేసి పారేస్తూ ఉంటాయి. అదంతా భగవత్ సృష్టి మాత్రం కాదు.

❀ ఇవంతా మీ ఆలోచనల ద్వారా వచ్చినటువంటివే అంటాడు జ్వాలాకూల్ మహర్షి.

నెట్ న్యూస్.ఆర్గ్ అని ఒక వెబ్ సైట్ ఉంది. అందులో ఆయన పుస్తకాలు అన్నీ మీకు దొరుకుతాయి.

✪ జ్వాలాకూల్ మహర్షి ఇప్పటికీ జీవించే ఉన్నాడు.

-- ఆయన, శ్రీకృష్ణుడు కలిసి ఒకే స్కూల్లో చదివారు.

శ్రీకృష్ణుడు శరీరం వదిలేసేటప్పుడు "నాయనా! రాబోయేది కలికాలం. ఈ జ్ఞానం అంతా పోతుంది. ఈ జ్ఞానాన్ని రక్షించే బాధ్యత నీది అని ఆయనకు చెప్పి శరీరం వదిలేశాడట. అప్పటి నుంచీ ఆయన ఆ బాధ్యత తీసుకుని, ఈ జ్ఞానాన్ని అప్పుడు ప్రపంచంలో ఉన్న భాషలలోకి అనువదింప చేస్తూ అందచేస్తున్నాడు. ఒక్కడైనా ఉంటాడు కదా ఇంట్రస్ట్ ఉన్నవాడు.

❀ ఇక్కడ వైజాగ్‌లో ఆ పుస్తకాల గురించి తెలిపిన మహనీయుడు ఎక్కిరాల కృష్ణమాచార్య.

ఆ పుస్తకాలు ఉన్నాయని ఆయన ద్వారా తెలుసుకున్నాను. ఆయన దగ్గరకి వెళ్ళి ఆ పుస్తకాల గురించి అడిగితే "ఇండియాలో ఆ పుస్తకాలు ఎక్కడా దొరకవు బాబూ! యూసెస్ బుక్ ట్రస్ట్ అని ఒకటుంది. ఆయన పబ్లిష్ చేస్తూ ఉంటాడు. వాళ్ళేమైనా ఇస్తే నీకు దొరుకుతుంది, లేకపోతే దొరకవు ఆ పుస్తకాలు" అని చెప్పారాయన.

ఇప్పుడు మనకి అదృష్టం ఏమిటంటే, వెబ్‌సైట్‌లో ఉంది అది. మీరు ఫ్రీ డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

❋ ఆయనేం వ్రాశాడంటే, మీ మాటల వల్ల సృష్టి జరుగుతోంది, అది మీకు అర్థం కావటంలేదు.

మీ మాటల్ని మీరు చాలా తేలికగా వాడేస్తున్నారు.

10 రూపాయలు ఇలా పడేయమంటే పడేయలేరు, అమూల్యమైన మాటల్ని ఎంత నీచంగా మీరు ఉపయోగించుకుంటున్నారో!

❋ ఈ సృష్టిలో ఉన్న మొత్తం గందరగోళం అంతా కేవలం వాక్కు వల్లే వస్తుంది.

ఈ దోమలన్నీ మన వాక్కులే.

మన మాటలన్నీ ఎదుటివాళ్ళం ఏం చేస్తుంటాయి?

దోమ కుట్టినట్లే కుడతాం మనం.

❋ మనము మెచ్చుకునేటప్పుడు కూడా అందులో ఏదో ఒక వ్యంగ్యము ఉంటుంది. క్రిటిసిజమ్.

అవన్నీ ఎక్కడకు పోతాయని మీ ఉద్దేశ్యం?

సృష్టిలో నథింగ్ కెన్ బీ డిస్ట్రాయిడ్ అని సైన్స్ చెప్తుంది. ఎనర్జీ కెన్ బీ ట్రాన్స్‌ఫార్మ్‌డ్, మేటర్ కెన్ బీ ట్రాన్స్‌ఫార్మ్‌డ్. రెండూ నాశనమవ్వవు. ద్రవ్యమూ నాశనమవ్వదు, శక్తీ నాశనమవ్వదు.

❋ మరి వాక్‌శక్తి నాశనమవ్వదు కదా!

-- మాటలతో బాధించినందుకు దోమలతో బాధింపబడుతున్నాం.

మీరొక నవ్వు నవ్వి, "ఎంత మూర్ఖులో మాస్టారు మీరు! నన్ను దోమలు ఏం కుట్టటము లేదు!"

ఎందుకు కుట్టటంలేదు?

"ఆల్ అవుట్ పెట్టుకున్నాం." ఇంకా అదేంటది, మిథియాన్ కెమికల్, "టార్టాయిస్ పెట్టుకున్నాం."

నీకు తెలుసా ఏం చేసుకుంటున్నావో?

దోమలు కుట్టటం మాన్పించుకోవటానికి విషం పీల్చుకుంటున్నావు.

"ప్రస్తుతానికి దోమలు కుట్టకపోతే చాలు మాస్టారు!"

ఎంత నీచమైన మానసికస్థితో అర్థమవుతోందా? ప్రస్తుతానికి మీకు దోమలు కుట్టకపోతే పరవాలేదు. కానీ నువ్వు ఆ విషం పీల్చుకుని తరవాత ఏదైనా రోగం వస్తే, ఆ రోగానికి కారణం మీ అలవుటని ఒప్పుకోరు.

పరమహంస యోగానంద పేరు విన్నారుకదా! నేను చెప్పిన శ్వాస మహావిజ్ఞాన్ వాటికి ఆధారం లాహిరీ మహాశయ జీవిత చరిత్ర. ఆయన డైరీ అది. అది బెంగాలీ భాషలో ఉంది. దాన్ని తెలుగులో ట్రాన్స్‌లేట్ చేశారు.

అయన ఇచ్చే దీక్ష కూడా అదే. శ్వాస గురించే దీక్ష ఇస్తారు.

యుక్తేశ్వర గిరి లాహిరీ మహాశయ శిష్యుడు. ఆ యుక్తేశ్వర గిరి శిష్యుడు పరమ హంస యోగానంద.

ఒకసారి పరమహంస యోగానంద, యుక్తేశ్వర్ గిరి కూర్చుని మెడిటేషన్ చేస్తు న్నారు. గురువు కళ్ళు తెరవకూడదు అన్నాడు. కానీ ఈయనకేమో దోమలు కుడుతున్నాయి, అంచేత కళ్ళు తెరిచేశాడు. కళ్ళు తెరిచి చూస్తే ఎదురుగా యుక్తేశ్వర్ గిరి కనిపించ టం లేదు. చుట్టూ ఒక తెరలాగా ఆయన్ని దోమలు కమ్మేశాయి. కానీ ఆయన్ని అవి కుట్టటంలేదు.

❃ నువ్వు అహింస పాటిస్తే,

-- మాటల ద్వారా నువ్వు ఇతరులను బాధించకుండా ఉంటే,
దోమలు నిన్ను కుట్టవు.

-- అందుకు ఇదంతా చెప్పుకొచ్చేది. నువ్వు ఆలవుట్‌లు అవీ పెట్టుకోవక్కర్లేదు.

ఇంకొక తమాషా కూడా జరుగుతుంది,

ఎప్పుడైతే నువ్వు అహింసలో ఎక్స్ పర్ట్‌వయిపోతావో,

అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః

(ప.యో.సూ., సా.పా. - 35 సూ.)

అతని సన్నిధానంలో వైరం ఉండదు.

దానికి పెద్ద ఎగ్జాంపుల్ మహాత్మా గాంధీ. స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం అంతా అయి పోయి ఇండిపెండెన్స్ వచ్చేశాక కల్‌కటాలో భీషణమైన మారణకాండ జరుగుతోంది. కొన్ని వేల మంది చంపేసుకున్నారు.

నెహ్రూ, పటేల్ వీళ్ళందరూ మిలట్రీని పంపిద్దామా, అక్కడేం చేద్దాం, ఎలా చేద్దాం. అని గాభరాపడుతూ ఉంటే, "వాళ్ళు అక్కడ ఛస్తూవుంటే మీరు ఇంకా ఆలోచిస్తారేంటి?" అని చెప్పి ఎవరికీ చెప్పకుండా ఆయన ఒక్క డూ వెళ్ళిపోయాడు.

ఈయన అక్కడకి వెళ్ళగానే అందరూ వాళ్ళ వాళ్ళ ఆయుధాలు పాడేశారు. ఆయన్ని తిట్టారు, "నువ్వు వచ్చేవు అనవసరంగా. మాకు ఎంత కసి ఉందో నీకు తెలీదు. చంపేసి ఉండేవాళ్ళం. ...."

✧ **తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః** పాడుచుకుంటోన్న వాళ్ళు పాడవకపోతే, దోమ మనల్ని కుడుతుందా?

✪ ఈ యాక్సిడెంట్స్ అన్నింటికి కారణం హింసే. వాటిని మీరు చాలా నేచురల్ అనుకుంటారు. నేచురల్ కాదవి.

-- మీ క్రిటిసిజమే వాటికి కారణం.

నన్ను చాలా మంది అడుగుతారు. "మాస్టారూ! మా పిల్లల్ని చావగొట్టకపోతే వాళ్ళు ఎలా మంచి మార్గంలో పడతారు?"

నువ్వేమైనా పడ్డావా?

చిన్నప్పుడు నీ తల్లితండ్రులు నిన్ను చావగొట్టారు కదా! నువ్వేమైనా మంచి మార్గంలో పడ్డావా? ఏం పడలేదు కదా!

అంచేత పిల్లల్ని చావగొట్టి చెవులు మూయక్కర్లేదు. ప్రేమగా చెప్తే చాలు.

- ❀ వాళ్ళ ప్రారబ్ధం ఎలా ఉందో వాళ్ళు అలాగే ఎదుగుతారు తప్ప,
- -- నీ దండనతో నువ్వు మార్చగలిగితే ఈ పాటికి ప్రపంచమే ఎంతో మారిపోయి ఉండేది. జైళ్ళలో ఇంతమంది ఉండే వారు కాదు.

అహింస గురించి చెప్తూ చెప్తున్నాను. అంచేత అస్తేయము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మ చర్యము, అహింస, లాస్టది సత్యము.

ఈ సత్యము అనే దాన్ని కొంచెం ప్రక్కన పెడదాం. ఎంచేతంటే, సత్యము గురించి డిస్కషన్ చేయటం చాలా కష్టం. సత్యాన్నాస్తి పరోధర్మః అంటారు.

- ❀ మనం సత్యం అని దేన్ని అనుకుంటు న్నామో, యాక్చువల్‌గా అది సత్యం కాదు. నీ దృష్టిలో అది సత్యము.

యాక్చువల్‌గా సత్యం అంటే ఏమిటో మనకి తెలీదు. సత్యము ఎప్పుడూ నీ దృష్టి లో కలరయి ఉంటుంది.

విప్లవకారులు గెలవకపోతే దేశద్రోహు లు. గెలిచిపోయాక వాళ్ళే రాజులు అవుతారు.

- ❀ ఇంతకీ వాళ్ళు దేశద్రోహులా, రాజులా? మీ దృష్టికోణం బట్టి ఉంటుంది.

అంచేత సత్యం గురించి వుయ్ కాన్ట్ డిస్కస్. అంచేత దాన్ని అలా ప్రక్కన పెడ దాం. సత్యాన్నాస్తి పరోధర్మః అన్నిటికంటే పెద్ద ధర్మం ఏమిటంటే, సత్యము అని ఋషులు ఒక మూల సూత్రం ఇచ్చారు. దాన్ని గుర్తుంచుకుందాం.

- ❀ అస్తేయము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మ చర్యము, అహింస, సత్యము. ఇవి బాహ్యజగత్తులో ఇతరులతో మనం ఆచరించవలసిన నియమావళి.
- -- వీటిని "యమములు" అంటారు.

ప్రపంచంలో బాహ్యవ్యక్తులతో మన కున్న సంబంధ బాంధవ్యాల్లో మనది కానిది మనం ముట్టుకోవద్దు. దొంగతనం చెయ్య వద్దు. మాట ద్వారా కూడా ఇతరులని బాధ పెట్టవద్దు.

మాట ద్వారా అంటే కొట్టమని కాదు. మాట ద్వారానే వద్దంటే ఇంక కొట్టటమెలా?

ఇక్కడ కొన్ని తమాషా తమాషా సంఘ టనలు నా జీవితంలో జరిగినవి చేప్తాను.

అక్కడ జెర్రి వెళుతోంది. చంపాలా, వద్దా? చంపేయుటమే.

ఎందుకంటే,

దుష్టుడు దుష్టుడే. నువ్వు చూశావు, ఇంకొకడు ఎవడో చూడడు. వాడిని కుట్టే స్తుంది, వాడు ఛస్తాడు.

❀ నువ్వు చూసి దాన్ని చంపకపోతే,

-- వాడు చావటం వల్ల వచ్చే కర్మ నీ నెత్తిన చుట్టుకుంటుంది.

ధర్మసూక్ష్మాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

☝ దుష్టుల్ని వాయించేయొచ్చు మీరు.

-- అహింస అని చెప్పి దుష్టులు ఎవరో వస్తే వాళ్ళని కొట్టకూడదు అనొద్దు.

-- చితక్కొట్టటమే వాళ్ళని.

ఆ ధర్మసూక్ష్మాలు తెలియాలంటే, ఇలాంటివి వినటమే. పతంజలి యోగ సూత్రాలు, గురువుల ఆత్మకథ, ఇలాంటివి చదివితే ఆటోమాటిగ్గా అది వచ్చేస్తుంది.

అంచేత ఈ ఐదూ బాహ్యజగత్తులో ఇతరులతో మనం పాటించవలసినటు వంటివి.

మరి మీరు ఎలా ఉండాలి?

వాటిని "నియమాలు" అంటాం.

శౌచ సన్తోష తపస్స్వాధ్యాయేశ్వర
ప్రణిధానాని నియమాః
(ప.యో.సూ., సా.పా. 32 సూ.)

నియమాలలో మొదటిది శౌచము.

క్లెన్లీనెస్. పెర్ఫెక్ట్ క్లెన్లీనెస్.

☝ మీరు ఎంత క్లీన్‌గా ఉంటే, మీకు అంత తొందరగా వైరాగ్యం వస్తుంది.

ఇందాక చెప్పాను కదా,

ఈ 5 యమాల వల్ల కొన్ని విశిష్టమైన సిద్ధులు పొందుతారని. ఇందాక నేను సత్యం యొక్క సిద్ధి గురించి చెప్పలేదు.

❀ సత్యం ఎప్పుడైతే నీలో ప్రతిష్ఠతమవు తుందో,

-- మీరు ఏది అంటే అది జరిగిపోతుంది. సూర్యుడ్ని ఆగిపో అంటే ఆగిపోతాడు.

సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్
(ప.యో.సూ., సా.పా. - 36 సూ.)

అంచేత అనసూయా వాళ్ళు సూర్యుడ్ని ఆపేశారు అంటే అవేం కట్టుకథలు అనేం అనుకోవద్దు మీరు. సత్యవాక్ ప్రతిష్ఠ జరిగిన ప్పుడు నువ్వు ఏమంటే అది జరిగిపోతుంది.

❀ దానికి నువ్వు యంత్రాలు, తంత్రాలు, మంత్రాలు అసలు చేయక్కర్లేదు.

"సిద్ధి పొందాలని మంత్రజపం చేస్తున్నానండి."

☝ ఏం అక్కర్లేదు.
ఇవి ప్రాక్టీసు చేసుకుంటే చాలు.

అంచేత వీటిని ఆచరణలో పెట్టు కోండి. ఎంచేతంటే, ఆచరణలో పెట్టకపోతే ఇవంతా వేస్ట్.

కానీ ఆచరణలో మనం ఒకేసారి పెట్టుకోలేకపోవచ్చు. ఒక జన్మలో పెట్టుకో లేకపోవచ్చు.

ఎందుకు కొందరు సులభంగా ఆచ రణలో పెట్టుకోగలుగుతారో, ఎందుకు కొంత మంది కష్టంగా ఆచరణలో పెట్టుకోగలుగు తారో, దానికీ నేను కారణాలు చెప్తాను.

✧ కానీ కష్టమైనా మొండి పట్టుదల ఉంటే వీటిని చేసెయ్యొచ్చు.

-- ఇందులో మనం చేయలేనివి అంటూ ఏమీ లేవుకదా!

నియమాలలో మొదటి నియమము క్లెన్లీనెస్. పరిపూర్ణమైనటువంటి క్లెన్లీనెస్. అంతఃశౌచము, బహిఃశౌచము. ఈ రెండూ కూడా మీరు ఎంత ఎక్కువ చేసుకుంటారో, అంత తొందరగా వైరాగ్యం వస్తుంది.

శౌచాత్స్వాఙ్గ జుగుప్సా పరైరసంసర్గః

(ప.యో.సూ., సా.పా. - 40 సూ.)

శౌచము తరువాత సంతోషము.

సంతోషము అంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నూ కూడా మీరు ఆనందంగానే ఉండటం.

ఈ ఆనందంగా ఉండటం యొక్క సైకాలజీ మీరు అర్థం చేసుకోండి

ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులూ అవీ వచ్చి, చేతులూ అవీ వంకర అయిపోయి, చేతులు, కాళ్ళు ఇంక వాడు కదపలేడన్న మాట. జామ్ అయిపోతుంది. ఆ రోగానికి మందు లేదు. ఏదో నెప్పికి తాత్కాలికంగా మీరు మందు వాడుకోగలరే తప్ప, దానికి మందు లేదు.

ఇప్పుడు చెప్తోన్న సంఘటన రీడర్స్ డైజెస్ట్‌లో పడింది. అటువంటి రోగంతో బాధ పడుతోన్న ఒకావిడ ఏంచేసింది అంటే, చార్లీ చాప్లిన్ సినిమా తెచ్చుకొంది. చార్లీ చాప్లిన్ అంటే హాస్య నటుడు. ఆయన సినిమాలు మిమ్మల్ని కడుపుబ్బా నవ్విస్తాయి. ఆవిడ ప్రొద్దున్న ఒక సినిమా, సాయంత్రం ఒక సినిమా చూసేది. నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగేది. 6 నెలల్లో రోగం క్యూర్ అయిపోయింది.

☺ మీకు నవ్వటం వస్తే,
మీకు రోగాలు ఉండవు.

సన్తోషాదనుత్తమ సుఖలాభః

(ప.యో.సూ., సా.పా. - 42 సూ.)

సంతోషము. నువ్వు సంతోషంగా ఉన్నావని ఎప్పుడు అర్థమవుతుంది? నవ్వు మొహంతో ఉంటే సంతోషంగా ఉన్నట్టు. కదా!

❃ మీకు ఏ అనారోగ్యం చేసినా దానికి కారణం ఏమిటంటే,

-- మీరు సంతోషంగా లేకపోవటమే.

☝ ఆఖరికి రొంపకి కూడా కారణం అదే. ఈ వైరస్ అవీ కారణాలు కావు.

దానికి కారణం ఏమిటంటే,

ఎక్కడో సంతోషంగా లేదు.

- ❁ సంతోషంగా లేని స్థితి ఏదో ఒక రోగం గా బహిర్గతం అవుతుంది.
- ☝ ఉన్న దానితో సంతోషంగా ఉండగలి గితే మీకు రోగాలు రావు.
- ✪ పూర్వకాలంలో రోగాలు రాకపోవటా నికి, ఈ కాలంలో రోగాలు రావటానికి కారణం ఏమిటంటే,

-- పూర్వకాలంలో టీవీలు లేవు, టెలి ఫోన్‌లు లేవు, మొబైలు లేవు. ఇవేమీ లేవు కనుక వాడికుంది కనుక నాకు ఉండాలి అనే రోగం లేదు.

-- కానీ ఇప్పుడు టీవీలు అవంతా వచ్చే సరికల్లా అది నాకూ కావాలనిపిస్తోంది. అంచేత రోగాలు ఎక్కువయ్యాయి.

మీరు చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచు కోండి. రాబోయే 10, 15 సంవత్సరాలలో గ్యారంటీగా దీన్ని మెడికల్ టెక్నాలజీ ప్రూవ్ చేసి చెప్పబోతోంది.

ఇప్పటికే చాలా సార్లు ప్రూవ్ చేసింది.

ప్రూవ్ చేయటమే కాదు, అది ఎడ్వ యిజ్ చేస్తోంది, లాఫింగ్‌క్లబ్.

వైజాగ్‌లో కూడా ఉందా? మరి మీలో ఎంత మంది దాంట్లో మెంబర్స్?

నయం కాని రోగాలన్నీ కూడా దాంతో నయమైపోతాయి.

కానీ మీరు నవ్వటం నేర్చుకోవాలి. మనం నవ్వటం మర్చిపోయాం.

మనఃస్ఫూర్తిగా మీరు నవ్వినట్టు ఎప్పు డైనా గుర్తుందా మీకు?

పోనీ ఇప్పుడు నవ్వుతారా?

నవ్వండి తప్పేముంది, గట్టిగా నవ్వండి.

☺ ఓఓఓహాహాహ్హాహ్హాహ్హా

హమ్మయ్యా! హాయిగా నవ్వుకోండి.
మేకిట్ ఏ హేబిట్
నవ్వు క్రియేట్ చేసి నవ్వుకోండి.

జిందల్‌లోని నేచర్‌క్యూర్ హాస్పటల్‌కి చాలా మంది వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బాంబే ఫిల్మ్‌స్టార్స్ వాళ్ళు సంవత్సరానికి ఒక నెల రోజులు జిందల్‌కి వస్తారు. అక్కడ వాళ్ళు మిస్ కానిది ఏమిటంటే, లాఫింగ్ క్లబ్.

ఆ యాక్టర్స్, ముఖ్యంగా ఫిమేల్ యాక్ట్రెసెస్ చెప్పేదేమిటంటే, "ఈ నవ్వు వల్లే మేము గ్లామర్ మెయిన్‌టెయిన్ చేసుకుం టున్నామండి!" "సరే, మంచిది!" అన్నాను.

3 రకాలుగా నవ్వుకోవచ్చు మీరు.

① పిచ్చి నవ్వు
② కుళ్ళు నవ్వు
③ సింహం నవ్వు.

వీలయితే సాయంత్రం మనం నవ్వుకుందాం. మనస్ఫూర్తిగా నవ్వుకోవటమే.

మీకు తెలుసా,

నవ్వితే ఫేసియల్ మజిల్స్‌లో ఉన్న 330 కండరాలు కదుల్తాయట. అప్పుడు మీరు ఈ ఫెయిర్ అండ్ లవ్‌లీ అదీ వాడుకోవక్కర్లేదు.

అసలు ఏ దేవత చిత్రమైనా నవ్వు మొహంతో లేకుండా మీరు చూశారా ఎప్పుడైనా? కోపంగా ఉండేది ఒక్క కాళికాదేవి కనిపిస్తుంది. అది వదిలేయండి. ఎక్సెప్షన్స్ ఉంటాయి అన్నిటికీ. కోపంగా ఉన్న దేవుడు లేడు. నవ్వుగా ఉండి, ఆనందంగా ఉండే దేవుడేకానీ. మరి ఆ దేవతను ఉపాసన చేస్తూ మీరు సీరియస్ అయిపోతే ఎట్లా?

ఇది సంతోషానికి చెప్తున్నాను.

☺ నవ్వటం అనేది మీ లోపల ఉన్నటువంటి అనేక కషాయ కల్మషాలను అది బయటకు నెట్టేస్తుంది.

కెర్లియనియర్ ఫొటోగ్రఫీ అని కొంత మంది మీలో ఆ ఫొటోగ్రఫీ పేరు వినుండొచ్చు. అందులో మీ చుట్టూ ఉండే తేజో వలయము ఫొటోగ్రాఫ్ తియ్యొచ్చు.

❀ నవ్వినప్పుడు ఒక నల్లటి ధార మీ శరీరంలోంచి బయటకు వెళ్ళిపోవటాన్ని వాళ్ళు ఫొటోగ్రాఫ్ తీసారు.

అనేక మాలిన్యాలు నవ్వుతో పోతాయి.

అంచేత మనం ఏం చేసుకోవచ్చు అంటే,

మనం ఉన్న చోట ఏదో ఒక కరెక్ట్ టైమ్ పెట్టుకుని పిచ్చిగా, గట్టిగా నవ్వుకుందాం. చుట్టు ప్రక్కల వాళ్ళు ఏదో అనుకుంటారని సిగ్గుపడకండి.

నవ్వటానికి సిగ్గుపడే రోజులు వచ్చాయి.

మీరు ఆలోచించుకోండి, మనం ఎంత మొహమాటం పడుతున్నామో! మొహమాట పడకండి.

ముఖ్యంగా యోగసాధన చేస్తోన్న వాళ్ళకి నవ్వు చాలా ముఖ్యము.

✪ కానీ నవ్వుకంటే చాలా ముఖ్యము ఏమిటంటే, ఉన్న దానితో సంతృప్తి పడే మానసికస్థితి.

అంచేత సంతోషము వల్ల స్వాస్థ్యః లాభః ఆరోగ్యం వస్తుంది. ఈనాడు అనారోగ్యంగా ఉండటానికి కారణం మీరు నవ్వలేకపోవటమే.

ఈనాడు సమాజం చూడండి, ఎప్పుడైనా నవ్వు మొహంతో ఉన్న వాళ్ళని మీరు చూశారా? ఎవడైనా ఆఫీసర్ అయ్యాడంటే, చచ్చామే. నవ్వితే వాడికి భయం. నవ్వు మొహం పెడితే క్రిందవాళ్ళు పని చేయటం మానేస్తారని సీరియస్ అయిపోతాడు.

సంతోషం తరవాత తపస్సు.

మీలో ఎంతమందికి తపస్సు చేయటంవచ్చు?

హిమాలయాలకు వెళ్ళి తపస్సు చేసుకోవాలని కోరిక నాకు. నేను దీన్ని తరచూ అంటూ ఉంటాను. తక్షణం నేను చేయని పని అది ఒక్కటే. కుదరటం లేదు. గురువు గారితో పరిచయమయ్యాక అసలు కుదరటం లేదు. "హిమాలయాలకి వెళ్ళి ఏం చేస్తావయ్యా నువ్వు, చేసేదేదో ఇక్కడే చెయ్యాలి కానీ, హిమాలయాలలో ఏముంది చెట్లు, చేమలు, అంతేగా!" అంటారాయన.

సరే నా కోరికను కొందరు విన్నారు. "మాస్టారు! మీరు హిమాలయాలకి వెళ్తోన్నప్పుడు మాతో చెప్పండి, మేమూ వస్తాము" అన్నారు. నేను అనుకుంటాను, "మీరు వస్తే ఇంక తపస్సు నేనేం చేస్తానయ్యా!" అని. పాపం వాళ్ళతో అనలేదులెండి.

సర్లెండి బాబూ, టైమ్ నేను చెప్పలేను కాని, మనం ఎప్పుడో బయల్దేరదాం. అంచేత మీరు ముందు తపస్సు ప్రాక్టీసు చేసుకోండి అన్నాను.

ఒక్కడూ నన్ను తపస్సు ఎలా చేసుకోవాలి అని అడగలేదు. తపస్సు చేయటం అంటే మీకు తెలుసా?

* తపస్సు అంటే శ్రీరామశర్మ ఆచార్య చెప్పిన శివా (SIVA) ప్రిన్స్‌పుల్ గుర్తుంచుకోండి.

S - సమయ సంయమనము

I - ఇంద్రియ సంయమనము

V - వాక్ సంయమనము

A - అర్థ సంయమనము

* ఈ 4 సంయమాలు పాలించేవాడు తపస్వి.

అబ్రహాం లింకన్ ప్రెసిడెంట్‌గా ఉన్నప్పుడు కూడా ప్రొద్దున్నే నడిచే అలవాటును మానుకోలేదు. అంచేత ప్రొద్దున్నే ఆయన నడుస్తూ వెళ్ళేవాడు. ఆయన వాకింగ్ చేస్తూవుంటే ఆ రోడ్డులో ఉండే వాళ్ళు అబ్రహాం లింకన్ ఈ టైమ్‌కి ఈ రోడ్డు దాటతాడు అని గడియారం కరెక్ట్ చేసుకునేవారట. అంత కరెక్ట్‌గా పాటించేవాట్ట టైము. సమయ సంయమనము, S

రెండవది, ఇంద్రియ సంయమనం. ఇంద్రియ సంయమనంలో చాలా ముఖ్యమైనది స్వాదేంద్రియం.

* నాలిక మీద కంట్రోల్ లేక రోగాలు వస్తున్నాయి.

☝ పళ్ళు, ఆకుకూరలు తింటోన్న వాడికి గ్యారంటీగా డయాబెటీస్ పోతుంది.

ఎన్ని రోజుల్లో?

నెక్స్‌ట్ డే. నెక్స్‌ట్ డే పోతుందది.

డయాబెటీస్ పేషెంట్స్ ఇంతమంది

ఉన్నారు కదా, వాళ్ళను చేయమనండి నేను చూస్తాను!

పళ్ళు చేదుగా ఏం ఉండవు కదా! నిజం చెప్పాలంటే పళ్ళ కంటే తీపి, రుచికర మైనటువంటి పదార్థం ఇంకొకటి ఉండదు. కూరలు కూడా కరెక్ట్‌గా వండుకుంటే అవీ రుచిగానే ఉంటాయి.

☝ పళ్ళు, ఆకుకూరలు మీరు తింటూ ఉంటే, ఈ రోజే మీరు డయాబెటీస్ మాత్రలు మానేయవచ్చు.

-- గ్యారంటీ నాది.

మళ్ళా బియ్యం, గోధుమలు తింటా మండీ అంటే, అవేం పనికి రావు. పళ్ళు కడుపు నిండా తినొచ్చు మీరు.

❃ కానీ ఆ పళ్ళల్లో 5 రకాల పళ్ళు తిన కూడదు మీరు.

-- మామిడి, పనస, అరటి, సపోటా, శీతాఫలము తినకూడదు. మిగిలిన పళ్ళు మీరు ఎంతైనా తినొచ్చు.

మిగతా పళ్ళు స్వీట్‌గానే ఉంటాయి కదా, అన్నీ తినొచ్చు మీరు. ఇవి తింటూ ఉంటే మీకు ఏ స్టేజ్ ఆఫ్ డయాబెటీస్ ఉన్నా మీరు ధైర్యంగా మందులు మానేయవచ్చు. ఇప్పుడు మొదలెట్టండి, ఇవాళే మందులు మానేయండి. నేను చేసి చూశానది.

మీతో నిన్న కూడా చెప్పాను, 75 యూనిట్స్ ఇన్సులిన్ తీసుకునేవాడిని. 4 టేబ్లెట్స్ వాడాల్సి వచ్చేది. ఈ ఆహారం మార్చాను, రెండో రోజు నార్మల్. అప్పట్నుంచి ఇప్పటి వరకూ నార్మలే.

హార్ట్ ట్రబుల్స్ ఉన్నవాళ్ళకి ప్రాణాయామము, ఆసనాలు ఈ ఫుడ్‌లో చేస్తే హార్ట్ ట్రబుల్ ఉండదు. గ్యారంటీ అది. దాని మీద అనేక పుస్తకాలు ఉన్నాయి.

రాజస్థాన్‌లో ఒక డాక్టరు 2,000 మంది పేషెంట్స్‌ని కేవలం ప్రాణాయామం, ఆసనాలతో క్యూర్ చేసాడు. కానీ అన్నిటి కంటే మెయిన్ ఏమిటంటే ఫుడ్.

❃ ముందు మీరు బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు మానండి. ఏ రూపంలో అయినా సరే ధాన్యం మానేయాలి.

ఇంకొకటి మీరందరూ కూడా గుర్తుంచుకోవలసింది ఏమిటంటే, జెర్మిటాలజీ అని ఒక సైన్స్ ఉంది.

❃ అందులో వాళ్ళు తిండి ఎక్కువ తినడం వల్ల ముసలితనం వస్తుంది అని ప్రూవ్ చేశారు.

-- అది ప్రూవ్ చేయటమే కాకుండా, వాళ్ళు ఇంకోటి ప్రూవ్ చేశారు. ఇప్పుడు మనం తింటోన్న తిండిలో వన్ ఫోర్త్ తినటం మొదలెడితే మళ్ళీ మీకు రివర్సల్ వచ్చే పాజిబులిటీ ఉంది.

వస్తుంది అని గ్యారంటీ లేదు. వచ్చే పాజిబులిటీ ఉంది. అంటే ఇప్పుడు మీరు తినేటటువంటి ఆహారాన్ని వన్‌ఫోర్త్‌కి తగ్గించాలి. అంటే 75 పర్సంట్ వదిలేయాలి.

మనం ఎంత ఎక్కువ తింటున్నామో దాన్ని బట్టి అర్థమవుతోంది కదా! డాక్టర్లే ఒప్పుకుంటున్నారు అది. ఆ నియమాలు కూడా మీరు ప్రయత్నించుకోవచ్చు.

- ఆహారాన్ని మీరు ఎంత తక్కువ తీసుకోగలరో, అంత తక్కువ తీసుకోండి.

మీరేం బెంగపడకండి. చూడండి, మీరు ఇంకా హెల్తీగా ఫీలవుతారు. ఇంకా ఎక్కువ ఓపిక వస్తుంది మీకు. అన్‌నెససరీ ఫాట్ ఎక్యుములేట్ అవదు.

భౌతికమైన లాభాలు చెప్తున్నాను. ఇది కాకుండా అసలు లాభం తపస్సు. ఈ కాయగూరలు తినటం, ఇదంతా తపస్సులోకే వస్తుంది. ఋషులు కాయగూరలు తింటారు అని చెప్తారు కదా! పార్వతీదేవి అయితే అపర్ణ. ఆవిడ తపస్సు చేస్తోన్నప్పుడు ముందు ఆకులు తినేది. తరవాత తరవాత ఆకులు కూడా మానివేసింది.

- తపస్సులో ఇవంతా భాగాలే.
-- అంతే తప్ప తపస్సంటే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని జపం చేస్తే, అది తపస్సు కాదు.

మొదటిది, టైమ్ ప్రకారం చేయటం, రెండవది, ఇంద్రియాలు.

- ముఖ్యంగా స్వాదేంద్రియము, జననేంద్రియము, ఇవి రెండూ ఫుల్ కంట్రోల్‌లో ఉండాలి.

దానికి కావలసిన నియమాలు అవీ కావలసినన్ని పుస్తకాలలో దొరుకుతాయి. కావలసినవి మనమే ఆలోచించుకొని చేసుకోవచ్చు.

యోగిక్ అనాటమీ ప్రకారం,

స్వాదేంద్రియం జలతత్వానికి జ్ఞానేంద్రియం.
జననేంద్రియం జలతత్వానికి కర్మేంద్రియం.

కళ్ళు అగ్నికి జ్ఞానేంద్రియం,
కాళ్ళు అగ్నికి కర్మేంద్రియం.

శరీరంలో ఉన్న మన శరీర అవయవాలు జ్ఞానేంద్రియాలకి, కర్మేంద్రియాలకి, పంచతత్వాలకి చాలా డైరెక్ట్ లింక్ ఉంది.

- మన శరీరంలో ఉన్న జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలను ఉపయోగించి ఈ పంచతత్వాలను కంట్రోల్ చేయటం అనేది తపస్సు.

తపస్సు అనేది దానికి ఉపయోగపడుతుంది.

"అనవసరంగా ఇవాళ క్లాస్‌కి వచ్చాం. తిండి మానేయమంటున్నాడు. పళ్ళు, కాయగూరలు తినమంటున్నాడు."

వారం రోజులు మీరు తిని చూడండి, ఆ తర్వాత మీరు అసలు మామూలు ఫుడ్ తినలేరు. కొన్ని పరిస్థితుల్లో తప్పక తింటారు తప్ప, మీరు అసలు ఆ కుక్‌డ్ ఫుడ్ తినలేరు. ఇది అలవాటు అయిపోతుంది.

కాని హెల్త్? అద్భుతంగా ఉంటుంది హెల్త్. అసలు ప్రోబ్లమే ఉండదు మీకు. తపస్సు యొక్క లాభం అది.

సయమ, ఇంద్రియ సంయమనాల తరవాత వాక్ సంయమనము.

- వాక్‌ని బాగా అవసరమైతే తప్ప ఉప యోగించకండి.
- -- అది కూడా ఎదుటివారిని ఉత్సాహపర్చ టానికి మాత్రమే ఉపయోగించండి.

అలాగని పనివాళ్ళతో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే రెండో రోజు నుంచీ మీ నెత్తికెక్కి కూర్చుంటుంది. అంచేత వాళ్ళను నెత్తికెక్కించుకోవద్దు.

కామన్‌సెన్స్ మాత్రం ఎప్పుడూ ఉప యోగించండి స్పిరిట్యులిజంలో.

మాస్టారు చెప్పారుకదా అని ఎవర్ని పడితే వాళ్ళని 'మీరు చాలా మంచి వాళ్ళండి, మీరు చాలా అద్భుతమండీ' అంటే పనులు జరగటం ఆగిపోతాయి. అంచేత పనులు జరిగే చోట ఎవరితో ఎలా ప్రవర్తించాలో, అలాగ కామన్‌సెన్స్‌తో ప్రవర్తించండి.

కానీ ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో మాత్రము ఈ రూల్స్ స్ట్రిక్ట్‌గా పాటించండి. వాక్ సంయమనము.

వాక్ సంయమనం తరువాత అర్థ సంయమనం, డబ్బు ఖర్చు పెట్టటం.

- డబ్బుని అవసరమైన వాటికి మాత్రమే ఖర్చు పెట్టటము, అవసరము లేని వాటికి ఖర్చు పెట్టకుండా ఉండటము అనేది ఆధ్యాత్మిక తపస్సు.

అవసరము అంటే ఏమిటి?

అది లేకపోతే మీరు జీవించలేరు అనేది.

తన ఆత్మకథలో గురువుగారు ఇచ్చిన అవసరం యొక్క డెఫినిషన్ అది.

అంచేత టివీ లేకపోతే బ్రతకలేమా?
ఏ.సీ. లేకపోతే బ్రతకలేమా?
కారు లేకపోతే బ్రతకలేమా?

ఇక్కడ మళ్ళా కామన్‌సెన్స్ అని చెప్తాన్నేను.

- కారు ఉన్నా నడిచే వెళతాను అంటే మూర్ఖత్వం.
- -- కానీ కారు లేదు కనుక నేను వెళ్ళను అనటం అది మహా మహా మూర్ఖత్వం.

అంచేత కామన్‌సెన్స్ ఉపయోగించండి. మన పూర్వజన్మ సుకృతం వల్ల, మనం ఈనాడు చేసుకునే ఆచరణ వల్ల కొన్ని సుఖాలు, కొన్ని వనరులు మీకు ఉంటే యూజ్ దెమ్ ఆర్ యుటిలైజ్ దెమ్.

దాన్ని ఇంకా మంచి ఉపయోగానికి పెట్టుకోండి. మీరే ఉపయోగించుకోవటం ఎందుకు? ఇంకా మంచి ఉపయోగానికి పెట్టవచ్చు. దాన్ని కామన్‌సెన్స్‌తో చూసుకోండి.

ఇది తపస్సు అంటే. సమయ సంయమనము, ఇంద్రియ సంయమనము, వాక్ సంయమనము, అర్థ సంయమనము.

- ఇది ఎక్కడ జరుగుతుందో, అక్కడ తపస్సు జరుగుతూ ఉంటుంది.

అంచేత తపస్సుకి మీరు హిమాలయాలకేం వెళ్ళక్కర్లేదు. కానీ అక్కడ ఉంటే వాక్ సంయమనం ఆటోమాటిగ్గా వచ్చేస్తుందేమో! మాట్లాడటానికి ఎవడూ ఉండడు కదా! అంచేత ఎక్కువ మాట్లాడవు. అలాగే ఈ కార్లు, ఈ ఏ.సీ.లు అవీ ఉండవు. ఆ విధమైన తపస్సు అవుతుందేమో! కానీ అది మనం ఇక్కడా చేసుకోవచ్చు.

తపస్సు తరువాత స్వాధ్యాయము. మనం చేసుకుంటోన్న ఇదంతా కూడా స్వాధ్యాయమే.

లాస్ట్‌ది చాలా ముఖ్యమైనది. అసలు ఇదొక్కటీ చేస్తే మిగతా 9 మీరు చేయక్కర్లేదు. ఈశ్వరప్రణిధానము.

శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయం తరవాత ఈశ్వరప్రణిధానము.

సరెండర్ టూ ది లార్డ్.

సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ
అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మా శుచః
(భగీ. 18-66)

సమస్త ధర్మములను విడిచిపెట్టి నన్నొక్కని మాత్రము శరణుబొందుము. నేను సమస్త పాపముల నుండియు నిన్ను విముక్తునిగ జేసెదను.

- మీరు భగవంతునికి ఈ సమర్పణ చేయగలిగారనుకోండి, ఇంక మిగతా 9 చేయక్కర్లేదు.

కానీ మీరు సమర్పణ చేశాక తమాషా ఏమిటంటే, ఈ 9 మీరు చేయలేరు.

భగవంతుడికి సమర్పణ చేసుకున్న తరవాత ఇంక మీరు ఏం చేస్తారు? ఆయన ఎక్కడ ఉంచితే అక్కడ ఉంటారు, ఆయన ఏం చేయిస్తే అది చేస్తారు. అంచేత ఇంక మీ అంతట మీరేం కదలరు.

ఈశ్వర సమర్పణ చేసుకుని ఇక్కడ కూర్చుండిపోయాక ఇంక నేను కదలకూడదు. ఆయన వచ్చి నన్ను కదలమని చెప్పాలి. నాకు దాహం వేస్తే నేను మంచి నీళ్ళు త్రాగకూడదు. ఆయనొచ్చి నా నోటిలో పెట్టాలి. అప్పుడు ఈశ్వర సమర్పణ చేసినట్టు.

"నేను సమర్పణ చేసేసుకున్నానండీ, ఇంక అంతా భగవల్లీల!" నోటితో చెప్పటం కాదు. ఇంక మీ అంతట మీరేం చేయరు.

అలా పడి ఉంటారంతే. ఆయనొచ్చి కదుపుతాడు. మరి అది కష్టంకదా!

✧ అంచేత "ఇవాళ నేను మీ సమ్ముఖం లో ఈశ్వర సమర్పణ చేసేసుకున్నానండీ మాస్టారు! అంచేత మిగతా 9 నేను చేయను" అనొద్దు.

మిగతా 9 మీరు చేసుకోండి. అప్పుడు ఈశ్వర సమర్పణ లాస్ట్‌లో జరుగుతుంది.

☝ ఈ మానసికస్థితులు మీలో ఉన్నాక, అప్పుడు ఆసనాలు స్టార్ట్ చేయాలి.

✽ అంటే అంతకు ముందు చేసిన ఆసనాలు ఎఫెక్ట్ ఇవ్వవా?

-- శారీరకంగా ఇస్తాయి.
మానసికంగా అవి ఎఫెక్ట్ ఇవ్వవు.

✽ కానీ మీరు ఈ నియమాలు పెట్టుకుని చేస్తే ఈ ఆసనాలు మీ మనసుని కూడా మార్చేస్తాయి.

భగవద్ విగ్రహాలు అవీ పెట్టినప్పుడు వాటికి వాహనాలు ఉంటాయి. విష్ణువుకి గరుత్మంతుడు, గాయత్రీదేవికి హంస, ఇవన్నీ కూడా ఆసనాలు. హంసాసనము, గరుడాసనము. మీరు ఇవంతా చేస్తూ గరుడాసనం కనుక వేస్తే విష్ణువు యొక్క సామీప్యం మీకు తొందరగా లభిస్తుంది.

✽ ఆసనాలకి, భగవంతుడికి ఉన్న లింక్ మనము మర్చిపోయాం.

మయూర ఆసనం అని ఒక ఆసనం ఉంది. ఆ మయూర ఆసనానికి సుబ్రహ్మణ్య స్వామికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. గోముఖ ఆసనం అని ఒక ఆసనం ఉంది. దానికి కృష్ణుడికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. అంచేత ఇది ఒక సైన్స్.

తరవాత మనం మెల్లిగా ఆ సైన్స్‌ని డెవలప్ చేసుకోవచ్చు కాని, ఇక్కడ చెప్పిన పాయింట్స్ మీరు గుర్తుంచుకోండి. తపస్సు చేయటం మాత్రం మీరు చేసుకోండి.

అన్నిటికంటే పెద్ద తపస్సు ఏమిటంటే,

సమయ సంయమనము. చెప్పిన టైమ్‌కి, చెప్పిన చోట, చెప్పినట్టు రావటం.

ఇండియన్ స్టాండర్డ్ టైమ్ అని ఒక మాటే అయిపోయింది, లేట్‌గా రావటం. మనం లేటవ్వద్దు. లేట్‌గా వస్తే వీడు దొరకడు అని మనుష్యులకి మనం ఒక ఫీలింగ్ కలగజేద్దాం. చెప్పిన టైమ్‌కి రాకపోతే ఇంక అంతే.

ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు నేను ఆ విషయం లో చాలా సీరియస్‌గా ఉంటాను. చెప్పిన టైమ్‌కి ఎవరయినా రాకపోయినా, నేను వస్తానన్న టైమ్‌కి, వాళ్ళు వస్తానని చెప్పి వాళ్ళు ఉండకపోయినా నేను వాళ్ళని కలవను.

ఎంచేతంటే,

ఆ మాత్రం శ్రద్ధ లేని వాడికి నన్ను కలవాల్సిన పని లేదు.

టైమ్ సెన్స్! చాలా స్ట్రిక్ట్‌గా పాటించండి.

కాలోఽస్మిలోక క్షయకృత్ప్రవృద్ధో
లోకాన్సమాహర్తు మిహప్రవృత్తః ।
ఋతేపి త్వాం నభవిష్యంతి సర్వే
యేఽవస్థితాః ప్రత్యనీకేషు యోధాః ॥
(భ.గీ. 11-32)

నేను లోకసంహారకుడనై విజృంభించిన కాలుడను అయియున్నాను. ప్రాణులను సంహరించు నిమిత్త మీ ప్రపంచమున ప్రవర్తించుచున్నాను. ప్రతిపక్షసైన్యములందుగల వీరులు నీవు లేక పోయినను (యుద్ధము చేయకున్నను) జీవించియుండరు (మృతినొందక తప్పరు).

అసలు ఈ మొత్తము ప్రపంచము కాలము యొక్క కోరల్లో ఇరుక్కుని ఉంది. నీకు ఇష్టం ఉన్నా, లేకపోయినా నువ్వు అందులో ఇరుక్కుని ఉన్నావు. నువ్వు దాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోలేవు. నీకు నచ్చినా, నచ్చక పోయినా ఈ రోజు అది వెళ్ళిపోతుంది.

❋ ఈ రోజు వెళ్ళిపోయాక, చచ్చినా ఈ రోజు మళ్ళా నీ జీవితంలో తిరిగి రాదు.

తిరిగి రాని ఈ ఒక్క రోజుని నువ్వు ఉపయోగించుకోలేకపోయాక నువ్వు ఎంత కష్టపడ్డా మళ్ళా దీనిని ఉపయోగించుకోలేవు. ఇట్ హేజ్ గాన్ ఫరెవర్.

కోట్లాది రూపాయలు ఇస్తాను నాకు ఒక్క నిముషం ఎక్స్‌ట్రా టైమ్ ఇప్పించండి అని ఏ డాక్టర్‌ని అడిగినా ఏమీ చేయలేడు.

❋ అంత విలువైన ఆ టైమ్‌ని మనం వేస్ట్ చేసుకోవద్దు. ప్రణాళికాబద్ధంగా జీవించటం నేర్చుకుందాం.

నేను నా కాలాన్ని ఉపయోగించుకోవటం వల్ల రోజుకి 125 గంటలు ఉన్నవాడు ఎంత లాభం పొందుతాడో, అంత లాభం నేను నా జీవితంలో పొందాను అని గురుదేవులు ఆత్మకథలో వ్రాశారు.

మీ లైఫ్‌ని కూడా మీరు అలా మార్చుకోవచ్చు.

✪ మీ రోజుకి 24 గంటలు కాదు, 125 గంటలు ఉంటాయి.

-- అంటే మీరు 60 సంవత్సరాలు బ్రతికారు అంటే, 300 సంవత్సరాలు బ్రతికిన వాడి కంటే ఎక్కువ అవుట్ పుట్ ఉండాలి.

అది మిగతా క్లాసుల్లో మనం చూసుకుందాం.

స్వస్తి





- ధ్యానం అంటే ఒకే విషయం గురించి అనేక కోణాలలో ఆలోచించటం.



- ధ్యానం చేయడానికి ముందు ఆ సబ్జక్ట్ మీద చాలా స్వాధ్యాయం చేసుకుంటే తప్ప ధ్యానం యొక్క రిజల్ట్ రాదు.



<u>ధ్యానము</u> పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ లాంటిది.
<u>జపము</u> హైస్కూల్ లాంటిది,
<u>ప్రాణాయామము</u> డిగ్రీ లాంటిది.



- ఆలోచించటం ఈజ్ ఏన్ ఆర్ట్ టూ బీ లెర్న్టట్.
-- సైక్లింగ్, డ్రైవింగ్ ఎలా నేర్చుకోవాలో, ఆలోచించటం కూడా నేర్చుకోవాలి.

- ఆ ఆలోచించటం ఎలా అనేది నేర్పే విద్య ఆధ్యాత్మికత.



- మనకి ఆలోచించటం రాదు.
-- వర్రీ అవటం వచ్చు, వ్యధ చెందటం వచ్చు, బాధ పడటం వచ్చు.

బాధపడటం అంటే,

సమస్యని ఆలోచిస్తూవుంటాం తప్ప, ఆ సమస్యకి విరుగుడు ఆలోచించం.



- హౌ టూ థింక్ తెలియటానికి ధ్యాన విధానంలో నాలుగు స్టెప్‌లు చెప్పారు ఋషులు.
-- ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి. 4 స్థితులు ఇవి.
-- ఈ 4 స్థితులు కంటే ముందు యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామాలు అని చెప్పారు.

- ఇవన్నీ వదిలేసి డైరెక్ట్‌గా ధ్యానం నేర్చుకుంటాం అంటారు చాలా మంది.
-- మీరే చెప్పండి, మనం తెలివైన వాళ్ళమో, మూర్ఖులమో!



- యమనియమాలు లేకుండా నేను పైకి వెళ్ళిపోతాను అంటే రాక్షసుడివైపోతావు.



- నువ్వు కరెక్ట్‌గా అపరిగ్రహము చేస్తే, నీ పూర్వజన్మ వృత్తాంతం నీకు తెలిసిపోతుంది.



- కేవలం యమ నియమాలు నేర్చుకుంటేనే మీకు చాలా సిద్ధులు వచ్చేస్తాయి. బిగినింగ్‌లోనే.





❀ మాది కానిది మేము ముట్టుకోము అనే వ్యక్తులు ఉన్నపుడు ఈ అతిథి పూజ చాలా గ్రాండ్‌గా పని చేస్తుంది.

-- ఎంచేతంటే, పెడుతున్నారు కదా అని భోజనం చేయటానికి ఎవడు పడితే వాడు వచ్చేయడు.



☝ భోజనానికి కూర్చున్న తరవాత ఒక ముద్ద కలిపి లేచి వెళ్ళి దాన్ని బయట పెట్టిరండి.

-- అది స్తేన ఏవ సః అనే శ్రీకృష్ణుడు యొక్క మాటని క్లాష్ చేస్తుంది.



❀ ఒక ముద్ద అన్నం బయట పెట్టటం అలవాటు చేసుకుంటే, మీ కుటుంబం లో ఎవరికీ గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ ఉండవు.



ఈ దోమలన్నీ మన వాక్కులే.

మన మాటలన్నీ ఎదుటివాళ్ళం ఏం చేస్తున్నాంటాయి?

దోమ కుట్టినట్టే కుడతాం మనం.



✪ ఈ యాక్సిడెంట్స్ అన్నింటికి కారణం హింసే. నేచురల్ కాదవి.

-- మీ క్రిటిసిజమే వాటికి కారణం.



❀ అస్తేయము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మ చర్యము, అహింస, సత్యము. ఇవి బాహ్యజగత్తులో ఇతరులతో మనం ఆచరించవలసిన నియమావళి.

-- వీటిని "యమములు" అంటారు.



❀ మనం ఎలా ఉండాలి అని చెప్పేవి నియమాలు. శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణి ధానము. ఇవి "నియమాలు".



☺ మీకు నవ్వటం వస్తే,
మీకు రోగాలు ఉండవు.

❀ మీకు ఏ అనారోగ్యం చేసినా దానికి కారణం ఏమిటంటే,

-- మీరు సంతోషంగా లేకపోవటమే.

☝ ఆఖరికి రొంపకి కూడా కారణం అదే. ఈ వైరస్ అవీ కారణాలు కావు.



❀ యమ, నియమాలు లేకుండా చేసిన ఆసనాలు శారీరకంగా ఎఫెక్ట్ ఇస్తాయి.

-- కానీ ఈ నియమాలు పెట్టుకుని చేస్తే అవి మీ మనసుని కూడా మార్చేస్తాయి.





డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారి సాహిత్యం వివరాలు

1.	అకల్ట్ అనాటమీ, వాస్తు, అస్ట్రాలజీ, హోమియోపతి	40.00
2.	రహస్య జ్యోతిర్విద్య	40.00
3.	భూమిపై సశరీరంగా ఉన్న కల్కి అవతారం	40.00
4.	సూర్యకిరణ విజ్ఞానము	60.00
5.	నవయుగాన్ని నిర్మించే సావిత్రీ సాధన	85.00
6.	మాస్టర్ ఆర్.కె. లెటర్స్	160.00
7.	ఐశ్వర్యము యొక్క మానసికస్థితి	180.00
8.	సావిత్రీ ఉపన్యాసాలు	240.00
9.	సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్ ఉపన్యాసాలు	400.00
10.	ప్రాక్టికల్ థియాసఫీ	30.00
11.	భగవద్గీత ఉపన్యాసాలు - 5 భాగాలు	725.00
12.	ఆణిముత్యాలు - 1 (పై 5 భాగాల ముఖ్యాంశాలు)	150.00
13.	ధ్యానానికి మొదటి మెట్లు - యమ, నియమాలు	20.00
14.	శ్వాస ధ్యానము	20.00
15.	వేదమయ జీవనం	50.00
16.	భారతీయ జీవితవిధానం	30.00
17.	ఆహారాన్ని అమృతంగా మార్చండి	20.00
18.	ఈనాటి బానిస చదువులకి ప్రత్యామ్నాయం	18.00
19.	ఋషుల వారసత్వాన్ని పొందండి	24.00
20.	2011 లోగా జరుగనున్న మూడు విప్లవాలు	24.00
21.	చేతనత్వ విజ్ఞానపు సంకేతాలు - ఆయుధాలు	20.00
22.	భారతీయ సంస్కృతి అందించే మూడు వరాలు	15.00
23.	నిత్యజీవితంలో గాయత్రీ మంత్రము (గాయత్రీ స్మృతి)	20.00
24.	అనుగ్రహ మాలామంత్రము	35.00

(వి.పి.పి. ద్వారా రూ. 25.00 అదనం)

ప్రతులకు :

పి. సీతారాముడు, 7-7-45/5, నరసయ్య అగ్రహారం, భీమవరం - 534 203.

ఫోన్ నెం. : 08816 - 234615, 99853 33039

